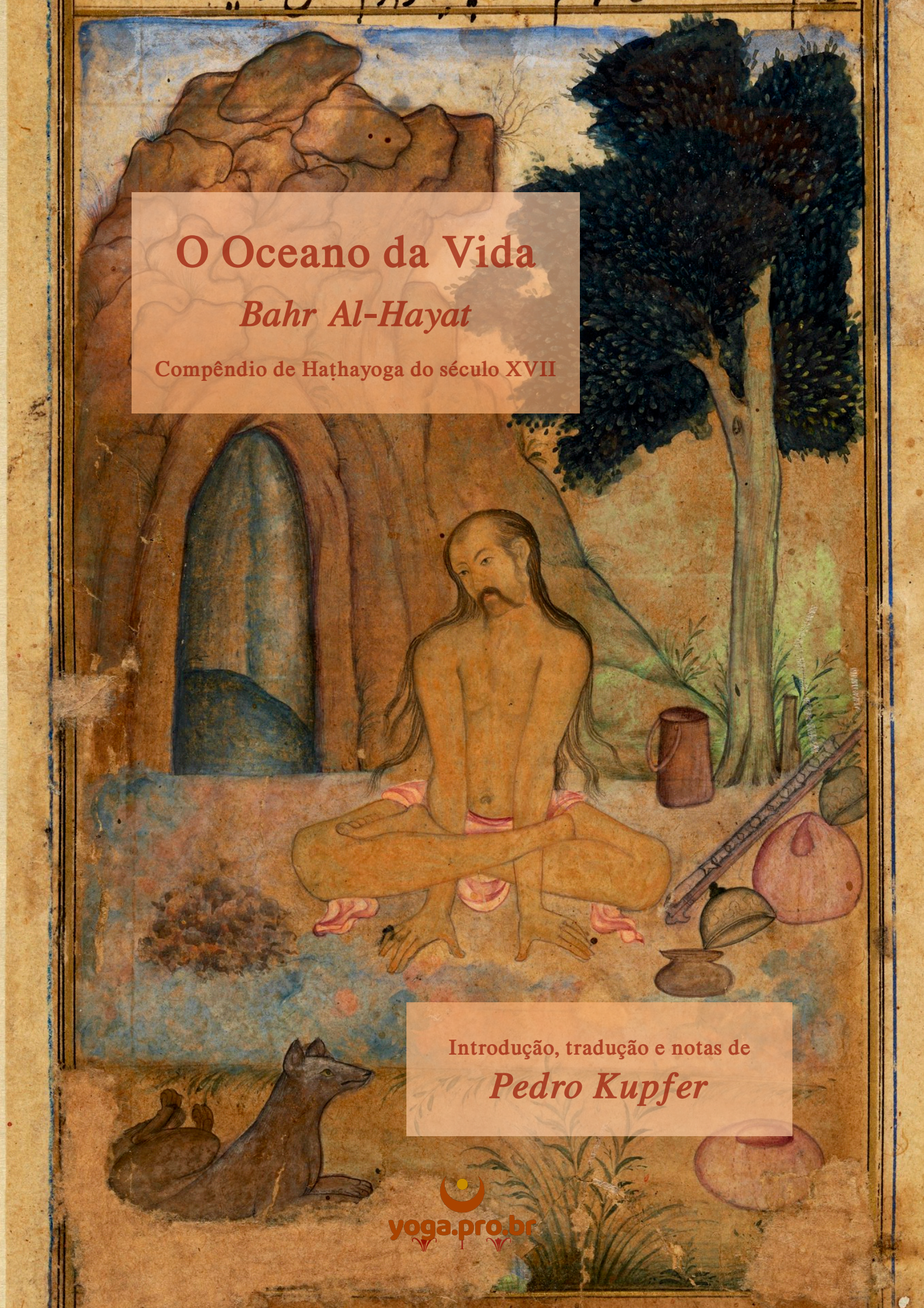


O Oceano da Vida

Bahr Al-Hayat

Compêndio de Haṭhayoga do século XVII

Introdução, tradução e notas de

Pedro Kupfer

yoga.pro.br

O Oceano da Vida

Bahr Al-Hayat

Compêndio sufi de Haṭhayoga
datado do século XVII

Copyfree 2013-2019

1ª edição: Outubro de 2013
2ª edição: Janeiro de 2018
3ª edição: Novembro de 2019

Yogabindu
yoga@yoga.pro.br
www.yoga.pro.br

Estes textos são de livre distribuição. O tradutor/editor dedica este trabalho em primeiro lugar ao seu guru, Swāmi Dayānanda Saraswati, uma vez que sem o mestre não haveria tradução, nem comentário, nem inspiração.

Em segundo lugar, à sua amada esposa, Ângela Sundarī, pois sem ela provavelmente tampouco haveria nada do acima mencionado. Em terceiro lugar, a Mitra, a personificação divina da amizade e aos bons amigos, é claro. *Oṁ tat sat*.

Índice

O Oceano da Vida 7

Bahr Al-Hayat 11

Sobre o Conhecimento do Coração e a Disciplina 11

1. Sahajāsana e soham 17

2. Alakhāsana 19

3. Karbat e kahkī 21

4. Garbhāsana e nirañjan 23

5. Cakrī [tratāka] 25

6. Bunaulī [nauli] 27

7. Padmāsana e gorakhī 29

8. Śīrṣāsana e akūñcan 31

9. Siddhāsana e o som anāhata 33

10. Brahmarandhra e o som nāda 35

11. Kanvalāsana e śītalī prāṇāyāma 37

12. Bhuvaṅgam prāṇāyāma 39

13. Bodhaka 41

14. Tarāvat 43

15. Khecharī mudrā e siddhāsana 45

16. Titikāsana 47

17. Kūmbhaka prāṇāyāma 49

18. Sahasāsana 51

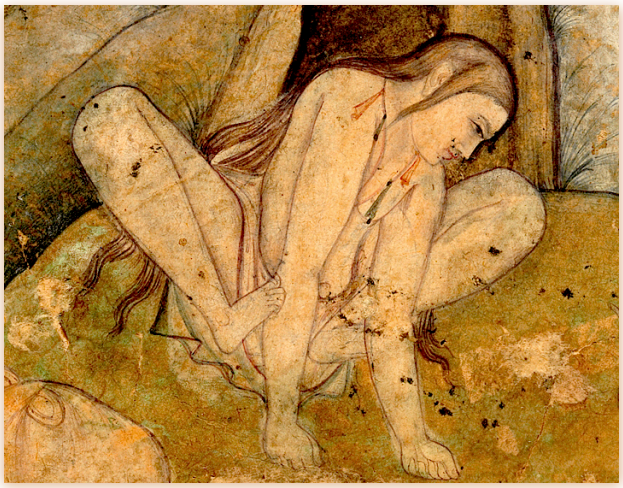
19. Cakrāsana 53

20. Thambhāsana 55

21. Vajrāsana 57

22. Sunāsana 59

Continuando o Estudo 61



O Oceano da Vida

Bahr Al-Hayat

Os mestres de Yoga sempre ensinaram direta e presencialmente a seus discípulos. Esse é o motivo pelo qual os textos tradicionais do Haṭhayoga descrevem de apenas maneira muito sucinta os *āsanas*, *mudrās*, *prāṇāyāmas* e técnicas de meditação.

O mais antigo manuscrito contendo ilustrações detalhadas de *āsanas* que chegou até nós daquela época é o "Oceano da Vida", *Bahr Al-Hayat*. Esse texto data do início do século XVII.

Foi editado junto com outras três obras similares, entre 1600 e 1604 na corte indo-islâmica de Allahabad, a pedido do príncipe Salim, futuro imperador mughal conhecido como Jahangir. Para situar o amigo leitor na linha do tempo, Jahangir foi o pai de Shah Jahan, construtor do célebre Taj Mahal.

Nenhum dos *āsanas* que este texto lista aparecem noutros tratados sânscritos anteriores a ele. Tampouco há notícia de outro texto da mesma época que forneça descrições tão detalhadas das posturas quanto este que nos ocupa.

O texto original, em persa, foi composto no Gujarat, pelo menos meio século antes da encomenda do príncipe, por volta de 1550, por Muhammad Ghwath Gwaliori, um proeminente mestre espiritual sufi, que muito provavelmente se inspirou numa

obra anterior, já perdida, que ostenta um nome similar: *Amṛtakuṇḍa*. *Amṛtakuṇḍa* significa “O Lago da Imortalidade”.

O *Bahr Al-Hayat* está igualmente baseado em ensinamentos práticos e conversações com *yogis* e gurus da época. O texto nos mostra como as práticas do Yoga eram familiares para os ascetas sufis.

O objetivo de Ghwath era ensinar seus discípulos as práticas de Haṭhayoga e alguns aspectos da visão do Vedānta, como o cultivo dos valores, que são em tudo compatíveis com a meta sufi do crescimento espiritual.

Apresentamos aqui uma tradução adaptada do quarto capítulo do *Bahr Al-Hayat*, traduzido originalmente do persa pelo estudioso Carl W. Ernst. Ele se baseou na comparação de sete manuscritos diferentes.

Nesse quarto capítulo da presente obra, aparece um extenso leque das práticas do Haṭhayoga: *ṣaṭkarma*, *āsana*, *mudrā*, *prāṇāyāma*, *mantra* e várias formas de meditação. Essas práticas, pela ordem em que aparecem no texto, são as seguintes:

1. *Sahajāsana* e o mantra *soham.*
2. *Alakhāsana.*
3. *Karbat* e *kahkī.*
4. *Garbhāsana* e *nirañjan.*
5. *Cakrī.*
6. *Bunaulī (nauli).*
7. *Padmāsana* e *gorakhī.*
8. *Śīrṣāsana* e *akūñchan.*
9. *Siddhāsana* e o som *anāhata.*
10. *Brahmarandhra* e o som *nāda.*
11. *Kanvalāsana* e *śītalī prāṇāyāma*.
12. *Bhuvaṅgam prāṇāyāma*.
13. *Bodhaka*.
14. *Tarāvat*.
15. *Khecharī mudrā* e *siddhāsana.*
16. *Titikā.*
17. *Kūmbhaka prāṇāyāma.*
18. *Sahasāsana.*
19. *Cakrāsana.*
20. *Thambhāsana.*
21. *Vajrāsana.*
22. *Sunāsana.*

Em textos posteriores como a *Haṭhayoga Pradīpikā* ou a *Gheraṇḍa Saṃhitā*, estas mesmas técnicas irão aparecer de maneira mais sistematizada e organizada. Porém, apesar da aparente falta de ordem em que as práticas são aqui apresentadas, o *Bahr Al-Hayat* possui uma virtude única dentre estes textos.

O “Oceano da Vida” associa a cada uma dessas práticas, mesmo as que possam nos parecer mais “técnicas”, a reflexão sobre um mantra, ou a repetição de um *dhikr* (meditação sobre um dos aspectos do Divino), que devem ser feitos junto com a execução de ações como *āsanas* ou *prāṇāyāmas*.

Alguns desses nomes podem ser imediatamente identificados por praticantes de Yoga da atualidade, como por exemplo *siddhāsana*, *khecharī mudrā*, ou o mantra *soham*.

Outros, embora usados na atualidade para designar posturas familiares, apontam neste contexto a posturas diferentes, como *vajrāsana* ou *cakrāsana*. Há posturas tradicionais do Haṭha que apresentam nomes diferentes, como o *sunāsana*, que não é outro que o *kakkāsana*, a postura do corvo. Outros, em persa, são novos.

Bahr Al-Hayat

Capítulo IV

por Muhammad Ghawth Gwaliyari

Sobre o Conhecimento do Coração e a Disciplina

A Criação e o corpo humano.

Saiba que a sabedoria do corpo humano descansa na água, e que sua base e estrutura se apoiam na terra. Existência, constituição, recolhimento e expansão acontecem pelo poder do fogo, enquanto que a dimensão, a forma, o movimento, o poder e a respiração acontecem pela percepção [do poder] do ar.

A compreensão sobre as peculiariedades dos elementos, da lógica e da vitalidade infundida [*prāṇa*] derivam da emanação pela qual "Deus é a luz dos céus e da terra"

[Alcorão, 24:35. A luz, neste contexto, aponta para a Consciência Ilimitada, fonte de tudo o existente].

Desde que para estes objetos [e qualidades] mencionados a manifestação expressa da existência do conhecimento não é estática [devido à dança dos constituintes da criação], a órbita do microcosmos eleva sua cabeça, tornando-se manifestada e existente, e [assim os constituintes corprais, como] a pele, a carne, o sangue, os ossos, os condutos vitais, os pés e o rosto, tornam-se manifestados pela substância [primordial, como reflexo] do macrocosmos.

[Por sua vez, estes elementos] fazem conhecidos o movimento, a articulação e as demais [qualidades] do microcosmos, pois todo o céu e os corpos celestes existem pelo movimento diário do Trono [*id est*, a Inteligência] num dia.

Quando o círculo se fecha, o microcosmos torna-se supérfluo. O planeta da terra, [a base da existência material], que é o centro das esferas celestiais, num curto período torna-se uma partícula de poeira errante.

Então, o Criador Divino, com poder e sabedoria, deu a estes [elementos] peculiariedades que os conectam entre si, de maneira que nenhum sobrepuje os demais [na dança da criação]. Assim fica estabelecido o macrocosmos.

Onde quer que [a Inteligência que governa] o microcosmos, com a mesma sabedoria, estabelecer sua base e estrutura, surgem a o desenvolvimento, a disciplina, a lógica e a sabedoria até se estabeleceram, de maneira que não há caos no microcosmos. Assim como é num, [o microcosmos,] é no outro [o macrocosmos]. Que isso seja revelado!

Significado do corpo.

O corpo é como um país, e o espírito é como o rei dele. Quando o país fica em ruínas, o rei parte. Quando está funcional, ele reina com inteligência, destreza e sagacidade. Ele faz o país florescer; florescer num sentido especial: fundamentalmente, a devastação, a carência e o sofrimento não aparecem.

Mas, quando o olho [do discernimento], que enxerga longe, fica afligido pelo desejo do esquecimento, pelo desejo da proximidade e pelo sabor do doce e o salgado, e esse estado torna-se esmagador, ele se afasta de si mesmo.

Mas, como não há proteção [contra a ignorância], já que Deus disse que "aquele que foi dotado de sabedoria, foi dotado de algo muito bom" [Alcorão 2:269], se uma dada situação se resolve bem sem sabedoria, o nome "sábio" torna-se inútil.

Desde que por sua graça, o criador transcendente trouxe você da não-existência e tornou você existente, você não deveria se jogar ao vento ou olhar para você como [sendo] oco e fútil.

Assim, trate seu corpo com disciplina, mantenha seu pensamento concentrado e modere seu ardor. Quando você levanta a bandeira da magnanimidade, [da compreensão das coisas], esta existência [revela-se] essencialmente [como se] não tivesse movimentos, a não ser o do coração, pois o coração é a demonstração da graça e compaixão do Senhor [Īśvara].

Quando o véu é removido, é removido por ordem do comando primordial, pelo comando do Altíssimo, [o Ser Ilimitado], é revelado e feito eterno, assenhorado pela total compreensão. Nenhuma confusão ou véu pode encobrí-lo. Com cada respiração, com cada passo, as manifestações se revelam progressivamente, adquiridas externamente, porém outorgadas internamente.

O corpo e a vida.

Em suma, este corpo é como uma bolsa (*anbān*) cheia de água, ou uma pele de ovelha (*maśk*) cheia de ar. Se essa água ou esse ar se aquietam, um recolhimento deve acontecer.

Quando este corpo se torna pleno de ar e água, as ações não são possíveis a não ser através da inteligência (*ḥīla*). E essa inteligência é [se manifesta como] a purificação do corpo, através do cultivo da gentileza, de maneira que ele não seja atingido pela violência nem seja destruído.

Quando, no ventre da mãe, a criança obtém a graça (*fayḍ*), junto com ela advêm a vitalidade e a força. Quando a graça é outorgada, a vida se estabelece. Porém, há nisto uma condição: deve-se atrair esse ar e essa água cultivando mérito e disciplina para obter poder sobre o corpo.

Então se conduz o sutil [a mente] ao ideal (*mithāl*), e a pessoa transmuta o denso [o corpo] na forma do ideal. Aquilo que não for adequado [em termos de hábitos e atitudes], é rejeitado e removido. Isto deve ser repetido.

A pureza do corpo é obtida pela postura (*āsana*). Ao todo, as posturas são 84, e cada uma possui uma qualidade especial e um benefício, sem dúvida. Neste livro vinte e uma posturas serão explanadas, e seus objetivos serão alcançados, pela graça do criador transcendente.

A condição [para o sucesso] desta prática é que, no início, sejam cultivados o jejum e a solidão, abstendo-se de olhar [para o que é inadequado].

Quando é encontrada alguma dificuldade, no início do esforço (*mujāhada*), a pessoa não deve esmorecer no esforço nem se distrair, mas manter o foco na atividade. O tempo do esforço [na prática] é como o inverno, e sua conclusão é a temporada das chuvas e a primavera.

Nota sobre o *Dhikr*

Dhikr significa em persa "memória". É uma prática devocional sufi, na qual o devoto se absorve na contemplação e a repetição ritmada dos nomes ou atributos do divino. Aqui o termo faz alusão a todas as práticas *yogikas* que figuram no texto.

O texto sistematicamente introduz cada prática juxtapondo a palavra sânscrita *śabda*, que significa som, ao termo persa *dhikr*, que é rememorar. Porém, ambos termos, que se referem à repetição de mantras, apontam neste contexto para as descrições das posturas e contemplações que se fazem junto com elas. A tradução literal desses dois termos, juntos, seria "palavra de rememoração".

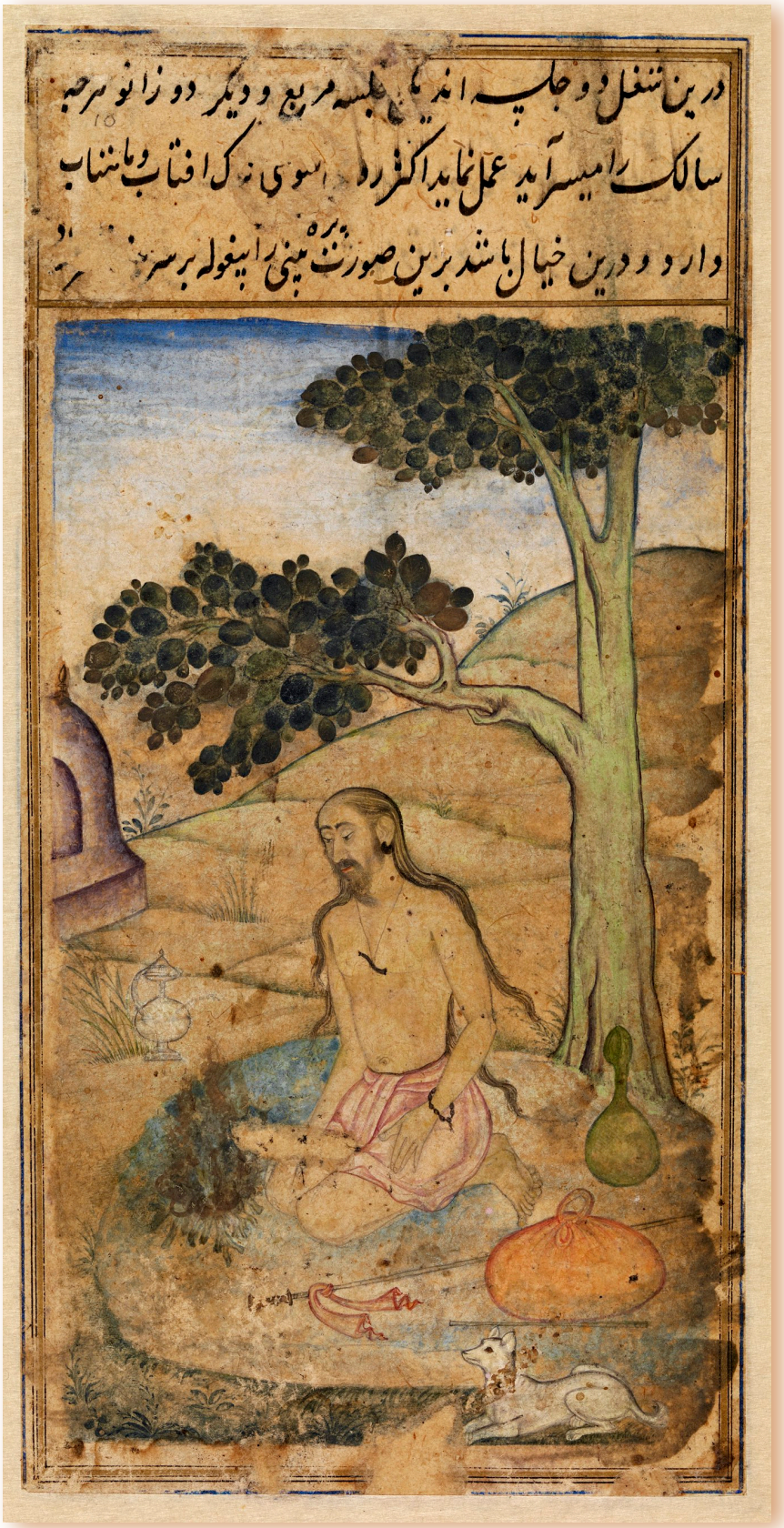


Imagem 1: *Sahajāsana*

1. *Sahajāsana* e *soham*

O *śabda dhikr hansa* [imagem 1] é a primeira absorção dos *yogis*. Eles ensinam esta prática aos seus estudantes, e com ela surge a generosidade. Em seus termos técnicos, chamam a contemplação (*dhikr*) de *karma* e o ascetismo e a moderação de *dharma*.

Seu objetivo (*taqwa*) é a separação dos apegos e impedimentos, [cobrem] o peito com os farrapos do asceta (*zhinda*) e a cintura com um pano (*fūṭa*). Usam cinzas espalhadas pelo corpo e a cabeça. Eles se distinguem das pessoas do mundo.

Do nada, percebem a totalidade da existência. Compreendem o fio da unidade [que permeia as coisas] do início ao fim. [Para os *yogis*], o interno e o externo têm um só significado. Imaginação, pensamento e conceitos têm uma só forma [na visão deles].

E com toda essa pacífica beleza, o que quer que venha do Bem-Amado, é [aceite como] valioso e surge a compreensão da postura. A postura desta prática é chamada por eles *sahajāsana*. Que ela seja desvendada!

Mantendo a cabeça, o quadril e as costas alinhadas, deve-se meditar colocando uma coxa sobre a outra, mantendo o tornozelo esquerdo sob o joelho direito, colocando o tornozelo direito sob o joelho esquerdo e entrelaçando as mãos.

Ao expirar, a diz-se [mentalmente] *hans*, sendo *hans* a expressão do "Senhor do Espírito" [Brahman. Em árabe, *rabb rūḥī*]. Ao inspirar, diz-se *soham*, e *soham* é a expressão do "Senhor dos Senhores" [Īśvara. Em árabe, *rabb al-arbāb*].

Quando o Senhor do Espírito [Brahman] assume a forma do Senhor dos Senhores [Īśvara], uma manifestação singular e plena de encanto se torna aparente [para quem medita].

Torna-se o repositório da consciência-testemunha, da [capacidade de] desvendar, e da visão. A maioria das pessoas precisa persistir neste *dhikr* para abrir as portas daquele oculto no oculto. Esse é o objetivo desta absorção.

Imagem 2: *Alakhāsana*

2. *Alakhāsana*

O *śabda dhikr alakh* [imagem 2]. Quando a pessoa deseja fazer esta prática, assume a posição sentada sobre ambos os joelhos, com o punho esquerdo fechado sobre a patela direita.

Mantém-se o cotovelo direito sobre esse punho. Logo, fecha-se o punho direito, apoiando-o no queixo. Ativa-se a base do tronco [*mūlabandha*]. Leva-se o umbigo em direção às costas [*uḍḍīyānabandha*].

Traz-se a respiração para cima a partir do umbigo, que é a casa do fogo. Conduz-se [o *prāṇa*] em direção à cabeça na forma de *alakh*, sendo *alakh* a expressão do que é puro. [Persiste-se na prática] até que a pessoa se concentre totalmente no processo [e medite no centro do intercílio, *ājña cakra*]. Esse é o propósito desta absorção.

Imagem 3: *Karbat*

3. *Karbat* e *kahkī*

O *śabda dhikr kahkī* [imagem 3]. Quando o meditante (*dhākir*) desejar fazer esta prática, deve sentar na postura *karbat* [em sânscrito, *kūrmāsana*]. *Karbat* é a expressão para a posição sedente da tartaruga, que possui duas variações.

Na primeira, unindo as mãos, os pés e a cabeça, a pessoa senta em absorção. Aqui a postura não é um objetivo em si mesmo. O propósito é se conseguir uniformidade na postura.

Com o pé esquerdo sobre o joelho [direito], e a planta do pé esquerdo na base do tronco, segura-se estendida a mão direita enquanto se unem os dedos do pé esquerdo com o calcanhar direito. Coloca-se a mão direita no joelho direito e a mão esquerda no joelho esquerdo.

Depois, vá-se do joelho direito ao esquerdo, dizendo "*hī hī*,", sem inclinar a cabeça. A escápula se inclina um pouco e depois se ergue novamente. Isto se faz firmemente, de maneira que as artérias do pescoço se ativem, mantendo os lábios separados na largura de um dedo e os dentes firmemente unidos.

Inala-se firmemente desde o peito e exala-se firmemente, até se separar de si mesmo [*id est*, desidentificar-se dos próprios pensamentos], e atingir o Real (*haqq*).

Imagem 4: *Garbhāsana*

4. *Garbhāsana* e *nirañjan*

O *śabda dhikr nirañjan* [imagem 4]. Quando o buscador deseja fazer esta prática, deve aprender o *garbhāsana.* [Este *āsana*] é chamado *garbhāsana* pois quando a criança está no ventre da mãe, assume [naturalmente] essa posição.

Coloca-se o pé esquerdo sobre o direito, apoiando os glúteos sobre os dois pés, balançando a cabeça equilibradamente sobre os dois joelhos, colocando ambos os cotovelos sob as costelas, pondo as mãos sobre os ouvidos e trazendo o umbigo em direção à espinha.

O sopro da vida (*ramq*, em árabe, *prāṇa* em sânscrito) que surge do umbigo é chamado [pelos *yogis*] *nirañjan*, e é uma expressão do Indiferenciado (Brahman). Suspende-se a respiração e retrai-se a região média do abdômen.

Neste exercício leva-se o que há acima (*prāṇa vāyu*) para baixo e o que há embaixo (*apāna vāyu*) para cima. [Isso acontece] até um grau tal que o olhar interno, a imaginação, a reflexão livre e o pensamento incomparável, todos os quatro, emergem das suas restrições. Testemunhos da absorção, eles tornam-se uno.

Imagem 5: *Cakrī*

5. *Cakrī [tratāka]*

O *śabda dhikr cakrī* [imagem 5]. Quando a pessoa deseja ver o inteiro universo num só ponto, e encontrar o universo inteiro […] na existência absoluta, deve assumir a prática de *cakrī* como um dever pessoal.

Cakrī é uma expressão [usada para descrever] o giro [do olhar, chamado *trātaka* em sânscrito]. É o brilho e a luminosidade do olhar na separação [da percepção parcial ou equivocada].

Quando se realiza esta prática, o ponto que é visível é percebido como um círculo único e o mundo aparece como sendo um único átomo, sendo o centro desse círculo. Rapidamente, a pessoa se senta com as pernas cruzadas e uma mão sobre a outra.

Mantendo a postura estável, gira-se o olhar em todas as direções. Depois de um ano de prática, o olhar gira e a visão se torna centrada na absorção. O benefício desta [prática] é considerável e tornar-se-á claro quando for feita.

Imagem 6: *Bunaulī*

6. *Bunaulī [nauli]*

O *śabda dhikr Bunaulī* [imagem 6]. Quando a pessoa desejar fazer a prática *Bunaulī*, deve sentar na postura com as pernas cruzadas (*chahār zānū*), mantendo as mãos nos joelhos e alinhando a cabeça, o abdômen e as costas.

Deixando o umbigo [se mover] espontaneamente [*id est*, mantendo a respiração natural, o praticante deve], provocar o movimento de *iṅgalā* e *piṅgalā* [os meridianos de energia masculino e feminino], como um destro tecelão [*Bunaulī* significa "pela tecelagem", em persa].

Iṅgalā é uma expressão para designar o sol, enquanto que *piṅgalā* designa o luar. Quando ambos são dinamizados, [a percepção do] movimento eterno [da natureza] tem lugar. A utilidade [desta prática] é compreendida por essa evidência.

Imagem 7: *Gorakhi*

7. *Padmāsana* e *gorakhī*

O *śabda dhikr gorakhī* [imagem 7]. Quando a pessoa desejar purificar seu interior, dentre as instruções dos *yogis*, realiza a prática chamada *gorakhī*, na postura *padmāsana*, da seguinte forma.

Ele une as plantas dos pés, colocando os dedos sob os genitais. Logo coloca as mãos atrás das costas e assim medita. Ele inclina suavemente a cabeça e seu corpo vibra ligeiramente.

Equilibradamente, ele suspende a respiração mantendo a língua firmemente apoiada nos dentes [anteriores]. Ocasionalmente, fecha os olhos. Depois de, deliberadamente, exalar pelas narinas por completo, [inala na metade do tempo da expiração].

Mantendo-se no limite do esforço, persevera e repete sucessivamente [essa forma de respirar, mantendo a postura]. Depois do amanhecer e do meiodia, o benefício desta prática é revelado.

Imagem 8: *Śīrṣāsana*

8. *Śīrṣāsana* e *akūñcan*

O *śabda dhikr akūñcan* [imagem 8]. Se a pessoa desejar escolher a prática chamada *akūñcan*, [deve proceder da seguinte maneira]. *Akūñcan* significa puxar o assento [*id est*, ficar em posição invertida]. Na terminologia sufi, isto é chamado prática do nenúfar (*nīlūfar*).

A pessoa senta em *siddhāsana*, da mesma maneira que se faz na prática de *khecharī*. O nenúfar é a casa do fogo, e o lugar onde a exalação acontece. Mantendo a base do tronco firme, a pessoa "puxa o nenúfar" com os pés, [apoiando o topo da cabeça e as maõs no chão, elevando as pernas].

Com essa prática, surge um fogo que elimina todas as impurezas. Isso [melhora o fogo digestivo, e assim,] reduz a cinzas todo alimento difícil de se digerir. É conhecida a utilidade deste testemunho.

Imagem 9: *Anāhata*

9. *Siddhāsana* e o som *anāhata*

O *śabda dhikr anāhata* [imagem 9]. Se a pessoa desejar se manter continuamente na presença do essencial, mas não tiver tempo ao seu dispor, deve fazer a prática *anāhata*. Aquilo que é relativo ao eterno é chamado *anāhata*.

A pessoa senta sobre ambos os joelhos, mantendo os glúteos sobre as plantas dos pés. Coloca as mãos na altura das orelhas, inserindo os dedos indicadores nos ouvidos e mantendo os polegares atrás das orelhas e os três outros dedos afastados de maneira regular.

[Persiste-se nesta *mudrā*] até que um som surja. Neste som está o signo sem o signo, perpetuamente [*id est*, o som *anāhata* é o som que aponta para o eterno, Ātma].

Quando não for possível manter mais as mãos elevadas, tomam-se grãos de pimenta (*filfil gird*) e repete-se a postura, colocando [os grãos] em algodão limpo e introduzindo o algodão nos ouvidos, de maneira que a voz surja do dedo [*id est*, que o som *anāhata* continue a ser escutado].

Com o algodão [nos ouvidos, o som irá] continuar de maneira uniforme. O adepto persevera na expectativa que os frutos se tornem plenos. Isto tornar-se-á claro com a prática.

Imagem 10: *Brahmarandhra*

10. *Brahmarandhra* e o som *nāda*

O *śabda dhikr anāhata* [imagem 10]. Se alguém quiser praticar o *nāda,* primeiramente deverá sentar com as pernas cruzadas, sustentando a cabeça, o estômago e as costas alinhadas. Mantendo ambas as mãos elevadas, unindo os dois polegares, sustentam-se os cotovelos juntos na altura do abdômen, sobre o umbigo.

O pensamento é dirigido à parte alta do crânio, chamada pelos *yogis brahmarandhra*. Essa é a "janela" de entrada [on corpomente] da vida, da morte, do sono e da [Consciência]. Esse ponto é a morada constante da manifestação, a origem da essência e o céu da vida. Esse é o testemunho de palavra [dos *yogis*].

Imagem 11: *Śītalī prāṇāyāma*

11. *Kanvalāsana* e *śītalī prāṇāyāma*

O *śabda dhikr sītalī* [imagem 11]. *Sītalī* é o nome que se dá ao ar refrescante. Se alguém quiser praticar o *sītalī prāṇāyāma,* primeiramente deverá sentar na postura do lótus, *kanvalāsana*.

No chão, coloca-se a parte externa do tornozelo direito sobre a coxa esquerda, perto das costelas. Coloca-se depois a parte de fora do tornozelo esquerdo sobre a coxa direita, também perto das costelas, mantendo a firmeza no *āsana*.

Segura-se então uma mão com a outra sobre as pernas, niveladas com o umbigo, e começa-se o *sītalī*. Para tanto, os lábios ficam levemente separados, porém mantendo os dentes unidos.

Inspira-se pelo espaço entreaberto dos lábios, de maneira que o ar flua entre os dentes, até preencher por completo os pulmões. A sensação é de leveza, como à de um pássaro levado pelo vento.

Fecham-se então os lábios para reter o ar nos pulmões. Depois da retenção, o ar flui bem devagar para fora, dirigindo [o *prāṇa*] ao olhar.

[Inspira-se e, depois de uma nova retenção, o ar flui gradativamente para o exterior, dirigindo [a força vital] ao olhar, evitando que ele vá para as narinas ou a boca. Estando a pessoa preparada, ao precisar purificar o aparelho digestivo, [o *prāṇa*] pode ser dirigido através dele, para as extremidades. Os benefícios desta técnica são ilimitados.

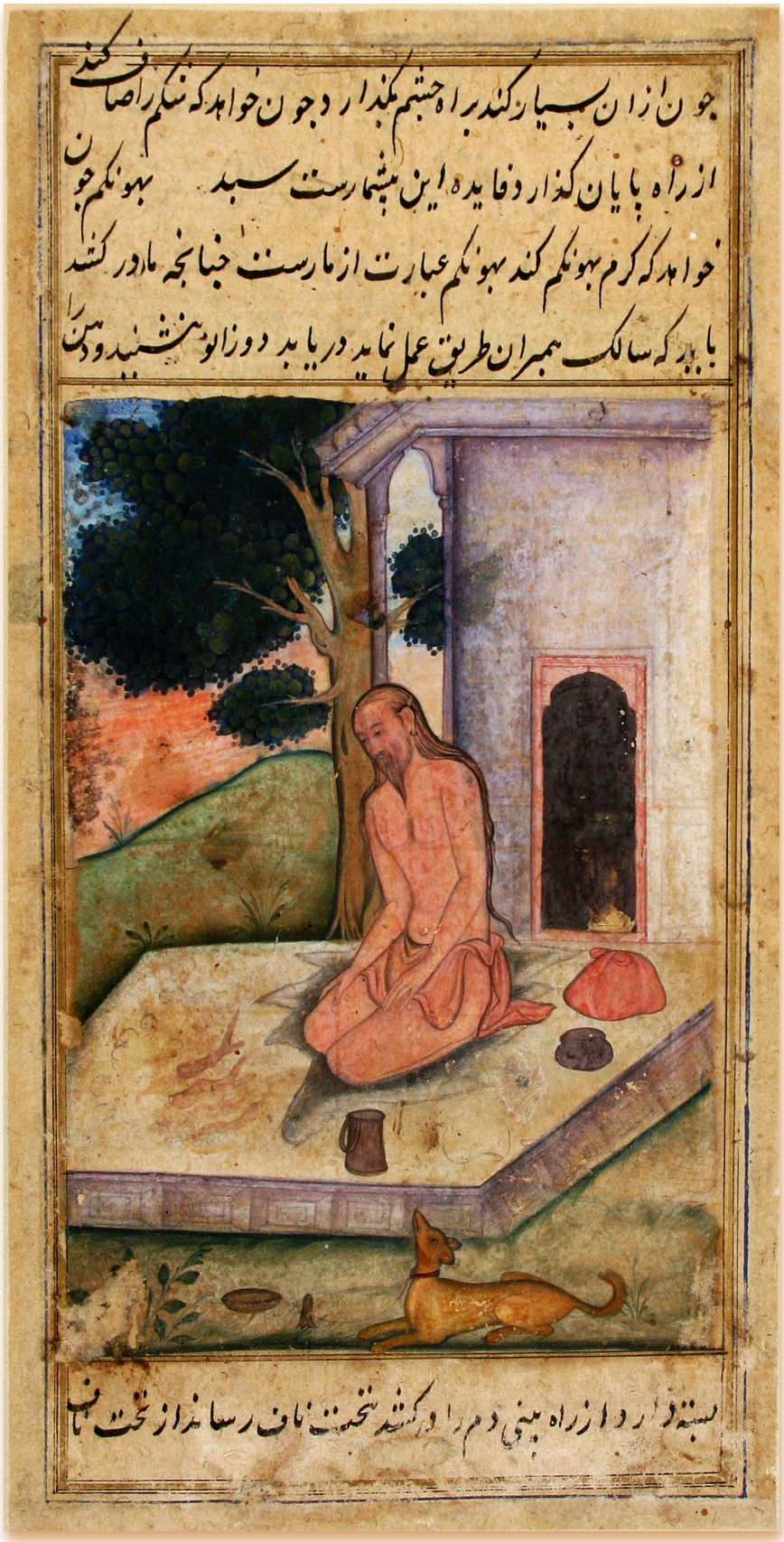


Imagem 12: *Bhuvaṅgam prāṇāyāma*

12. *Bhuvaṅgam prāṇāyāma*

O *śabda dhikr bhuvaṅgam* [imagem 12]. *Bhuvaṅgam* é o nome dado à serpente [naja, chamada *bhujaṅga*, em sânscrito]. Se o praticante quiser realizar a prática do *bhuvaṅgam*, que emula a forma em que a serpente inspira, ele deve agir de acordo com este caminho, após a correta compreensão daquilo que se propõe.

O praticante senta sobre os calcanhares, mantendo a boca fechada. Inspira pelas narinas [e, retendo o ar], conduz o *prāṇa* para a região sob o umbigo, trazendo-o depois para cima a partir desse ponto até [o *cakra* do intercílio, no interior] do crânio.

Daí, gradualmente, o *prāṇa* é conduzido de volta ao ponto abaixo do umbigo [*svādiṣṭhāna cakra*]. Repete-se o exercício [de conduzir o *prāṇa* acima a abaixo] enquanto for possível reter o ar. [Depois expira-se].

[Há aqui uma interrupção no manuscrito, indicando eventualmente a perda de um folio].

A respiração se suspende da maneira mencionada, impedindo que o ar saia pelas narinas ou pela boca. Quando não for mais possível [reter], o ar deve sair pelas narinas produzindo um som alto, [sussurante, como o assobio da naja], percebendo o *prāṇa* fluindo.

[Ao concluir o ciclo], reinicia-se o processo da maneira descrita. Alguns praticantes conseguem, desta maneira suspender a respiração por um ou dois dias, e ainda mais.

Imagem 13: *Bodhaka*

13. *Bodhaka*

O *śabda dhikr bhodhaka* [imagem 13]. Se o praticante quiser realizar a prática do *bhodhaka*, [que significa despertar e que] torna o corpo tão leve quanto o algodão, deve sentar na postura de costume e inspirar [lenta e profundamente] pelas narinas.

Depois, deve permitir que seu abdômen se mova levemente, de maneira que o *prāṇa* flua de forma livre pelos membros, mãos e pés, enquanto capta o ar vital com as narinas.

Ele atrita as mãos de maneira que o *prāṇa* flua, agindo de tal forma que todas as partes do seu corpo fiquem cobertas com o aroma do almíscar. Assim ele obtém o poder de andar sobre as águas. Quando isto for feito com assiduidade, o estado de absorção total se manifesta.

A imagem 14, correspondente ao *Tarāvat*, está ausente no original.

14. *Tarāvat*

O *śabda dhikr Tarāvat*. Se o praticante quiser realizar a prática do *Tarāvat*, deve sentar com as pernas cruzadas, entrelaçando os dedos de ambas mãos e mantendo elas no colo. Leva-se a inspiração para cima, até chegar na altura do palato.

Logo, exercendo pressão sobre ele [com a ponta da língua, através do *jīhva bandha*], conduz-se a mesma inspiração ao interior da cabeça.

Depois, obstruíndo as narinas rapidamente com o dedo polegar e o indicador, faz-se circular o *prāṇa* no interior da cabeça, […] percebendo a presença dele em toda a área.

O que controla o centro [do interior] da cabeça [*id est*, o *ajña cakra*, no sistema das redes da energia vital], controla os extremos [dessas redes]. O véu é removido, em relação ao sublime e ao profano, e a Testemunha se revela.

Imagem 15: *Khecharī mudrā*

15. *Khecharī mudrā* e *siddhāsana*

O *śabda dhikr khecharī* [imagem 15]. Quando o buscador quiser realizar a prática *khecharī*, [expressão que denota a] retenção da respiração, deve fechar a porta do palato com a língua. No primeiro estágio, massageia-se a língua por seis meses com sal de rocha e grãos de pimenta. Logo deve-se passar o dobro desse tempo massageando-a. Depois, a língua deve ser puxada com ambas as mãos, alongando-a como quem torce uma peça de roupa após a lavagem.

Não deve-se comer a folha do betel. Devem-se deixar crescer as unhas dos dedos indicador e polegar. Atrás da língua há duas artérias [vitais, *nāḍīs*], uma negra e a outra vermelha. Gradativamente, elas devem ser massageadas enquanto a língua é deslizada em direção à glote.

Suspendendo a respiração quando a língua é levada em direção ao palato, deve se trazer o queixo em direção ao esterno. Desta maneira, é possível viver anos com uma única respiração. A língua então alcança a abertura da garganta. Ao relaxá-la, o fluxo vital pelas narinas estará equilibrado.

Neste ponto [da absorção, o praticante] percebe que atingiu o objetivo e compreende a forma de praticar. Primeiramente, é escolhida a postura *siddhāsana*, apoiando-se firmemente no chão, mantendo os joelhos colados nos tornozelos opostos, colocando a planta do pé esquerdo por trás do pé direito, e a sola do pé esquerdo por trás dos genitais, de maneira que os canais uretral e seminal permaneçam fechados. Ambas as mãos ficam voltadas para baixo sobre os joelhos. O selo da garganta [*jalāṇḍhāra bandha*] também deve ser mantido, como descrito acima.

Os benefícios disto são bem conhecidos: o praticante reconhece que atividades como sono e vigília, [e pares de opostos como] fome e sede, ardência ou afogamento, suavidade e preguiça, frio e calor, bem como pensamentos, a morte e toda a diversidade de experiências, são transcendidas.

Nesse ponto, o viajante chega aos céus. *Khecharī* é aquilo que os *yogis* chamam "os céus" (*aflāk*). Quando esta prática é aperfeiçoada, obtém-se a capacidade de ir da terra à cúpula celeste (*ārṣ*) e ao mundo subterrâneo numa única respiração [*id est*, transcendem-se tempo e espaço]. Acima, abaixo e o que há no meio [*bhūr*, *bhuva*, *svāhā*] são uma só realidade. Todos os três mundos ficam à disposição do viajante. Outros benefícios desta prática irão se manifestar e ficar claros.

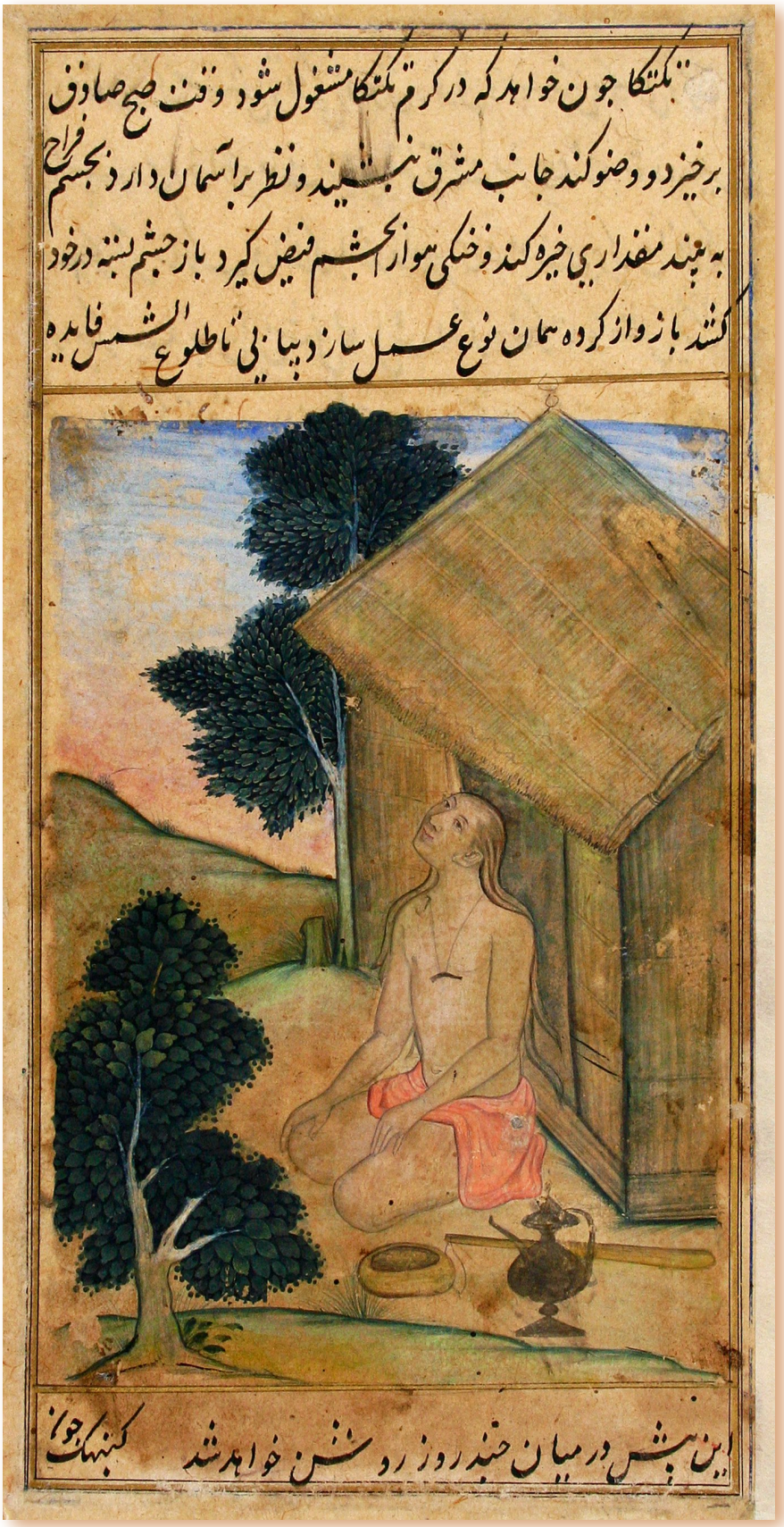


Imagem 16: *titikāsana*

16. *Titikāsana*

O *śabda dhikr tiktikā* [imagem 16]. Quando o buscador quiser realizar a prática *tiktikā* deve acordar e fazer suas abluções [*wuḍū*] antes do amanhecer.

Logo, sentando voltado para o leste, deve olhar para o céu. Ele observa [fixamente], com os olhos abertos até ficar com o olhar fora de foco.

Assim, obtém o benefício do frescor do ar no olhar. Fechando as pálpebras, absorve esse frescor e repete assim a operação até o sol raiar. Os numerosos benefícios disto irão se tornar evidentes depois de alguns dias.

Imagem 17: *Kūṁbhaka prāṇāyāma*

17. *Kūmbhaka prāṇāyāma*

O *śabda dhikr tiktikā* [imagem 17]. [*Kūmbhaka* significa pote em sânscrito, e se refere à retenção com os pulmões cheios ou vazios. Neste caso específico, o termo se aplica à parada da respiração com os pulmões cheios.]

Quando se inicia a prática do *kūmbhaka*, o ar deve ser obtido e preencher os pulmões com uma profunda inspiração [*pūraka*], até [que o *prāṇa* chegue à] base do crânio [*ajña cakra*], sem forçar. Forçar pode ser prejudicial.

Quando se alcança a base do crânio [com o *prāṇa*], abrem-se os olhos, cola-se a língua no palato mole e gradativamente, deixa-se sair o ar pelas narinas. Depois, recomeça-se a prática novamente pelo *pūraka*, a inspiração. A inspiração é chamada *pūraka.* A retenção, *kūmbhaka*. A expiração é chamada *rījak* [*rechaka*, em sânscrito].

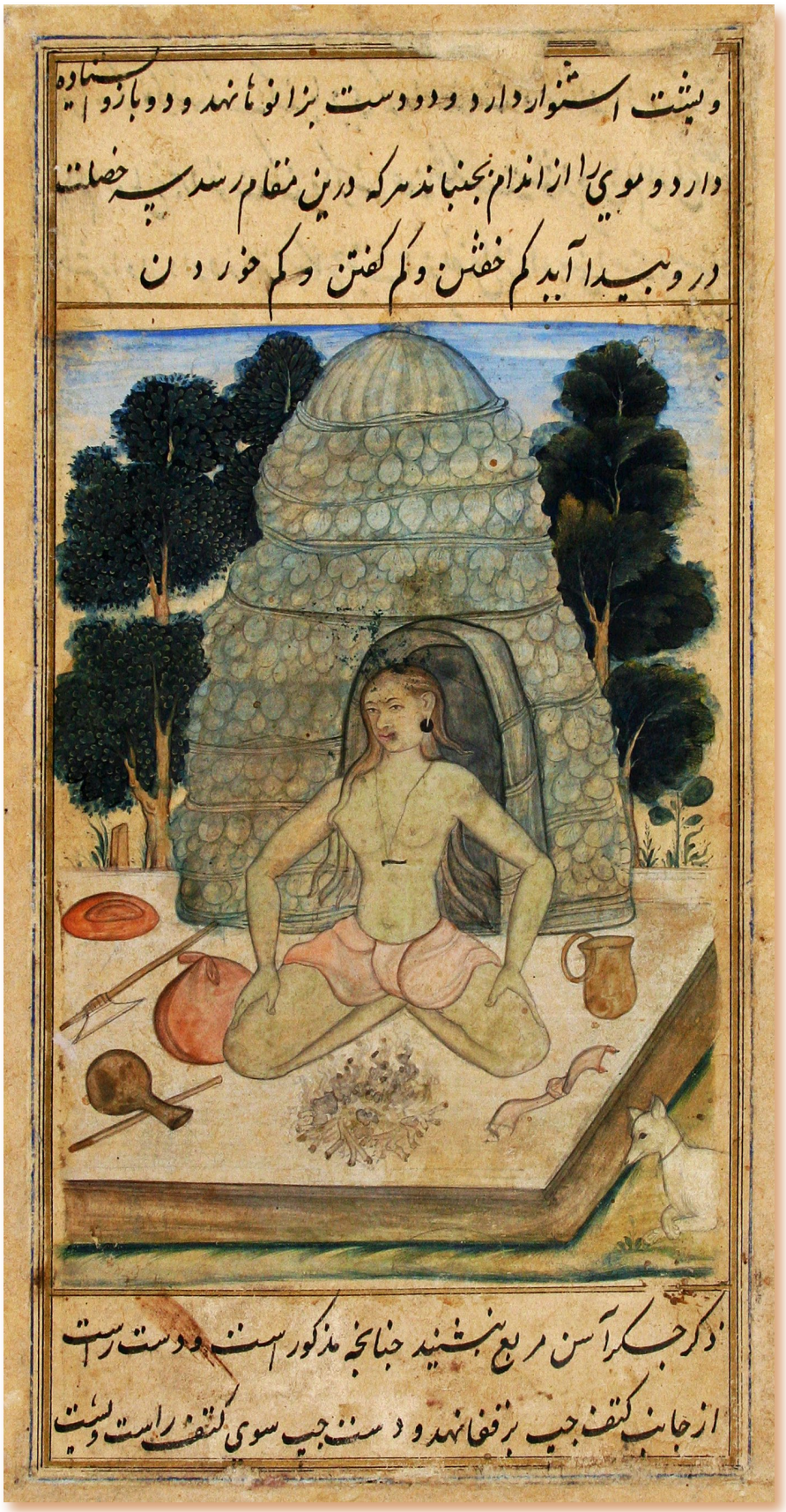


Imagem 18: *Sahasāsana*

18. *Sahasāsana*

O *śabda dhikr sahasāsana* [imagem 18] é útil para fortalecer as pernas, as artérias, os ombros, as costas e o sistema digestivo, bem como para secar o excesso de umidade interna [fleuma] no corpo.

A postura deve se sustentar colocando o tornozelo e o pé direito sobre a coxa esquerda e mantendo o tornozelo e o pé esquerdo sobre a coxa direita, de maneira suave e gradual, até que se torne um hábito, apesar de que isto pode se difícil no início.

[Esta descrição coincide com a postura do lótus, *padmāsana*, em textos clássicos do Haṭha como a *Haṭhayoga Pradīpikā* ou a *Gheraṇḍa Saṃhitā.*]

As costas ficam eretas e as mãos sob os joelhos, mantendo os braços estendidos e o cabelo colado ao corpo. Aquele que atinge essa absorção percebe três qualidades surgindo em si mesmo: pouco sono, pouca comida e pouca fala.

[Estas palavras em persa, *kam khuftan, kam khwurdan, kam guftan*, possuem uma rima equivalente em árabe, *qillat al-manām, qillat al-ṭa'ām, qillat al-kalām*, bem recorrente em textos sufis antigos].

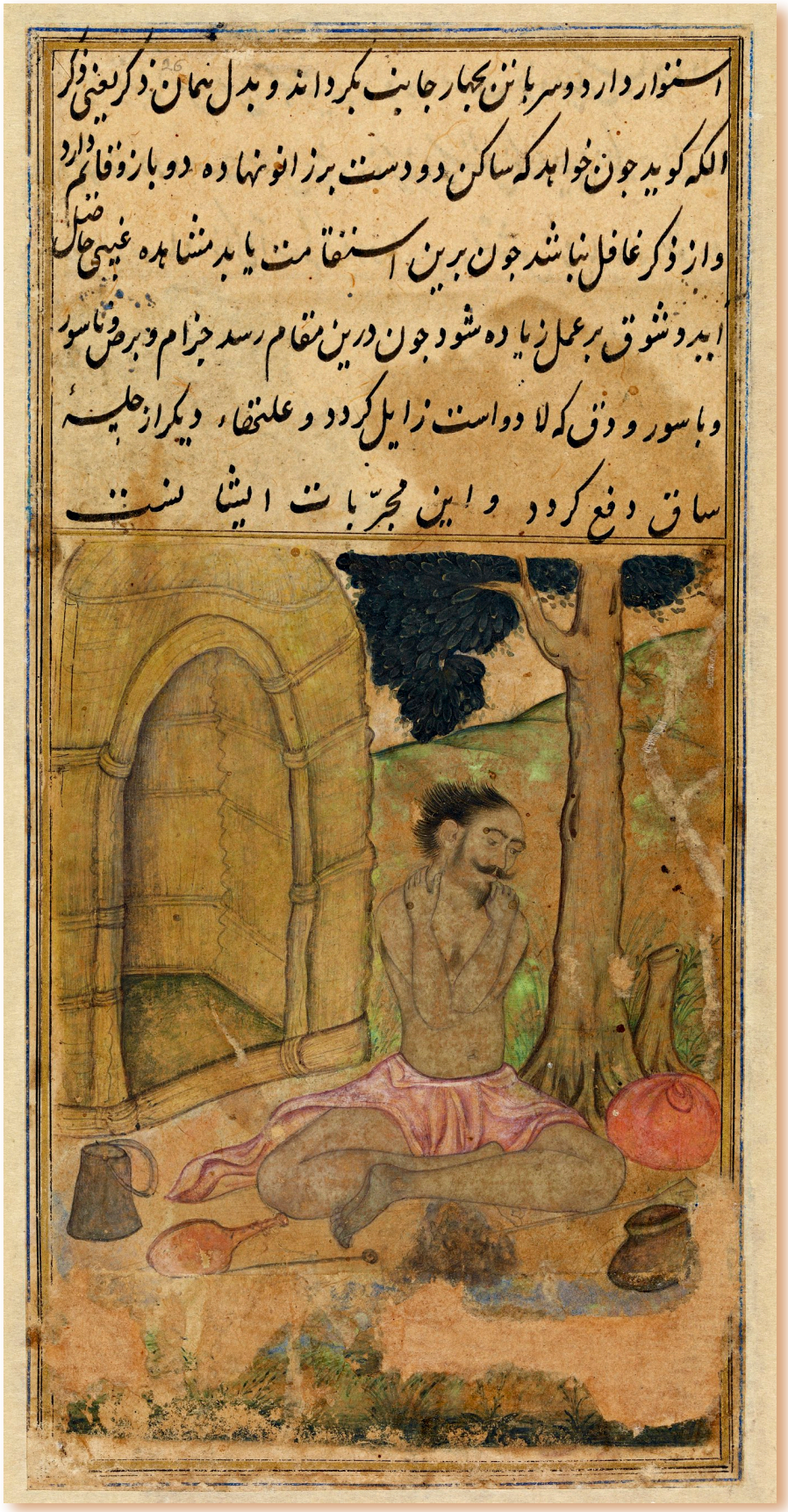


Imagem 19: *Cakrāsana*

19. *Cakrāsana*

O *śabda dhikr cakrāsana* [imagem 19]. O praticante deve sentar com as pernas cruzadas como mencionado antes, colocando a mão direita na parte posterior do pescoço, em direção à escápula esquerda, e a mão esquerda [por cima dela], em direção à escápula direita.

As costas ficam eretas e a cabeça se movimenta nas quatro direções [*cakrāsana* significa postura da roda: o nome explica o movimento do pescoço]. No coração, repete-se o mesmo *dhikr* [som que revela os atributos do Divino].

Quando surgir o desejo de permanecer quieto, colocam-se ambas as mãos sobre os joelhos e, mantendo as costas eretas e as pernas estendidas, [leva-se a atenção para o] *dhikr*, nunca negligenciando-o. Ao atingir a estabilidade desta maneiro, a contemplação do oculto é atingida, e assim a motivação supera as ações [condicionadas].

[Diversas doenças consideradas incuráveis como] lepra, gangrena ou hemorróidas são superadas com isto. Outras enfermidades são evitadas pela postura anterior. Estas são alguma das experiências dos *yogis*.

Imagem 20: *Thambhāsana*

20. *Thambhāsana*

O *śabda dhikr thambhāsana* [imagem 20]. [O nome da postura deriva do sânscrito *sthambhāsana*, posição do pilar] O praticante deve sentar com as pernas cruzadas [em *padmāsana*], mantendo ambos os braços entre as pernas, de maneira que fique em equilíbrio com a força das mãos.

Aqui não se esquece o *dhikr*. Ao alcançar esta absorção, atenuam-se os elementos terra e água [*kapha*] e estimulam-se os elementos fogo e ar [*pitta* e *vatta*].

Imagem 21: *Vajrāsana*

21. *Vajrāsana*

O *śabda dhikr vajrāsana* [imagem 21]. Senta-se o praticante com as pernas cruzadas da maneira antes indicada [*padmāsana*]. Introduz ambas as mãos nos espaços entre as pernas e as coxas, inclinando à frente e colocando ambas as mãos na nuca, com os dedos entrelaçados. O praticante não esquece do *dhikr*.

Ao alcançar esta absorção, o medo de demônios, *jinns*, fadas, humanos e animais, é deixado para trás. Se os céus caíssem sobre a terra, isso não seria um problema [para o praticante]. Esta é uma prática muito poderosa.

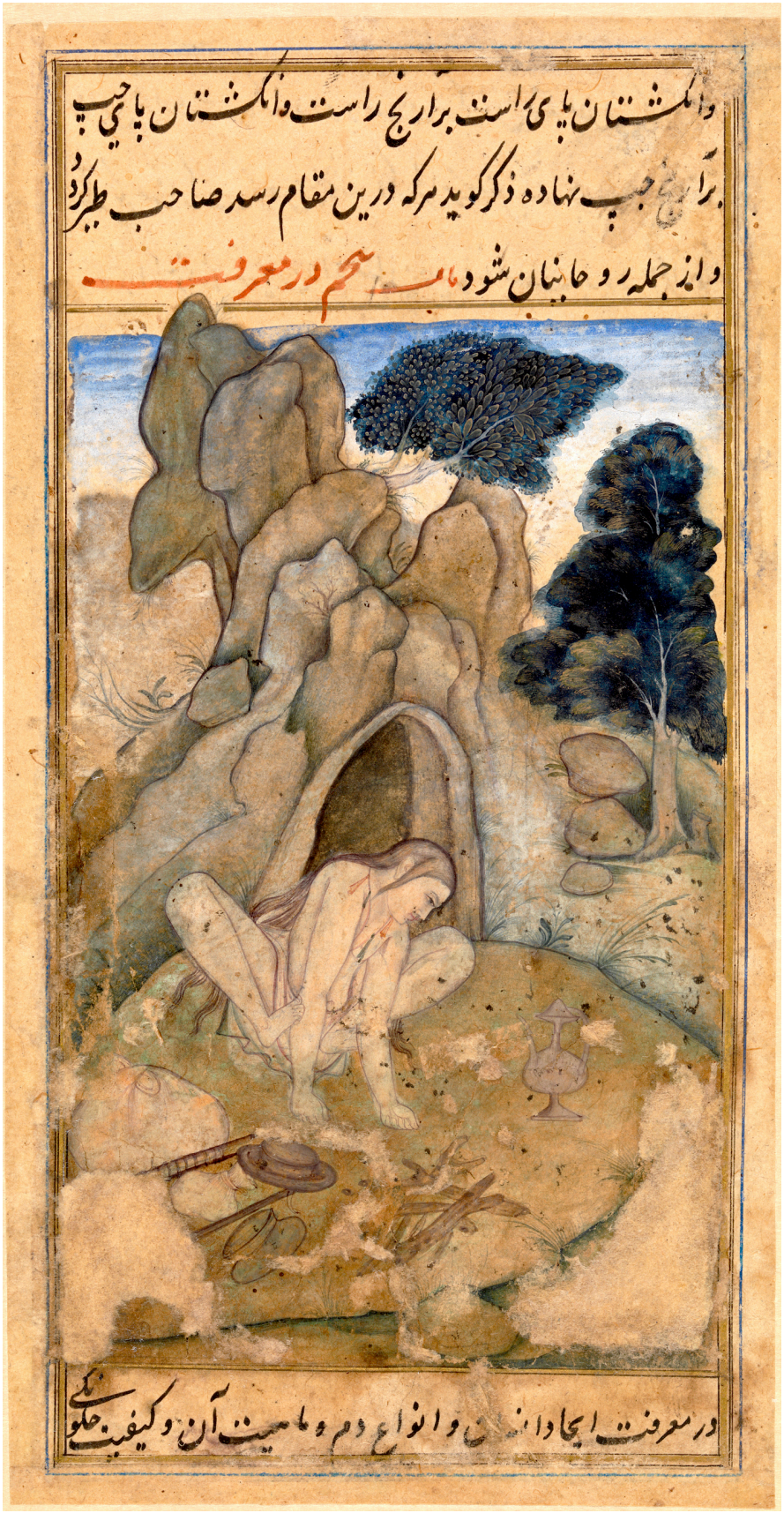


Imagem 22: *Sunāsana*

22. *Sunāsana*

O *śabda dhikr sunāsana* [imagem 22]. Primeiramente, fecham-se ambos os punhos, colocando-os sobre o chão, apoiando então os dedos do pé direito sobre o cotovelo direito e os do pé esquerdo no cotovelo esquerdo.

Faz-se o *dhikr*. Aquele que alcancar esta absorção é capaz de “alçar voo” e torna-se leve como um anjo.

E Deus é sábio.

Continuando o Estudo

Esta é uma sugestão de leituras para continuar o *svadhyāya* através do Yoga, do Tantra e do Vedānta. Porém, cabe lembrar que nem o Yoga, nem o Tantra, nem o Vedānta, podem ser compreendidos apenas lendo livros. O texto escrito tem como único propósito relembrar aquilo que foi estudado e praticado na sala de aula, em presença de um professor. O papel do *acārya* é fundamental nesse contexto, uma vez que a palavra é usada de uma maneira muito cuidadosa e o ensinamento sobre o Ser só pode ser transmitido de boca a ouvido.

Em caso do estudante não ter a visão clara, esse uso peculiar da palavra irá escapar da sua compreensão e a possibilidade de se equivocar, entender apenas uma parte do ensinamento ou pior ainda, entender tudo ao contrário, é imensa. Se estiver interessado em aprofundar a visão do Vedānta ou a prática do Yoga, busque um professor que possa lhe ensinar e esclarecer as suas dúvidas pessoalmente.

A presença física do professor é chamada *cetana* em sânscrito e, embora em livros, vídeos ou cursos à distância, o *cetana* não esteja presente, a relembrança daquilo que já aprendemos, e a motivação que sentimos ao ouvir novamente o ensinamento sim, podem nos ajudar a manter alta a inspiração, bem com a renovar e fortalecer a nossa conexão com o *parampará* que revela a visão libertadora.

A nossa recomendação é que você, de tempos em tempos, saia da sua zona de conforto e faça uma viagem para estar em presença de um professor. É assim que tem sido há milênios, e é assim que nós fazemos, indo para a Índia todo ano para continuar o nosso processo de aprendizado com aqueles que nos inspiram.

Junto com os livros, há ainda outros materiais que podem ser usados para complementar o estudo, como gravações de áudio ou vídeo, e textos disponíveis na internet. No fim desta lista, aparecem alguns websites, em português, inglês e espanhol, onde o leitor poderá encontrar mais recursos, textos, livros, aulas, mantras e gravações para download, e muita inspiração. *Namaste!*

Yoga

Anônimo (1997, traduzido para o inglês por Ram Kumar Rai): *Śiva Svārodhaya*, Prachya Prakaṣan, Varanasi.

Bernard, Theos (1976): *Haṭha Yoga*, Dédalo, Buenos Aires.

Dasgupta, Surendranath (1973): *Yoga as Philosophy and Religion*, Motilal Banarsidass, New Delhi.

Digambarji, Swāmi (1972): *Yogakośa*, Kaivalyadhama Samiti, Lonavla.

Eliade, Mircéa (1991): *El Yoga. Inmortalidad y Libertad*, FCE, México.

Eliade, Mircéa (1982): *Patañjali et le Yoga,* Seuil, Paris.

Gheraṇḍa, Yogin (1972): *Gheraṇḍa Saṁhitā*, Oriental Reprint, New Delhi.

Gopikrishna (1975): *The Awakening of Kuṇḍaliṇī*, Dutton, New York.

Hermógenes, José (1971): *Auto-perfeição com Haṭha Yoga*, Record, Rio de Janeiro.

Hermógenes, José (2000): *Iniciação ao Yoga*, Nova Era, Rio de Janeiro.

Hermógenes, José (1973): *Yoga para nervosos*, Record, São Paulo.

Hermógenes, José (2000): *Saúde plena: Yogaterapia*, Nova Era, São Paulo.

Kupfer, Pedro (1998): *Guia de Meditação*. Dharma, Florianópolis.

Kupfer, Pedro (2000): *Visões do Yoga*. Dharma, Florianópolis.

Kupfer, Pedro (2000): *Yoga Prático*. Dharma, Florianópolis.

Iyengar, B. K . S. (1986): *Light on Yoga*, Unwin, London.

Iyengar, B. K. S. (1992): *Light on Prāṇāyāma*. Aquarian, London.

Iyengar, B. K. S. (1996): *Light on the Yogasūtras of Patañjali*. Thorsons, London.

Michaël, Tara (1976): *O Yoga*, Zahar, São Paulo.

Mookerjee, Ajit (1982): *Kuṇḍaliṇī, the Arousal of the Inner Energy*, Thames & Hudson, London.

Renou, Louis (1991): *El Hinduismo*, Paidós, Barcelona.

Sivānanada, Swāmi (1982): *Tantra Yoga, Nāḍayoga y Kriyā Yoga*, Kier, Buenos Aires.

Sivānanada, Swāmi (1990): *A Ciência do Prāṇāyāma*, Pensamento, São Paulo.

Sivānanada, Swāmi (1998): *Yogāsanas*, Divine Life Society, Rishikesh.

Sivānanada, Swāmi (1994): *Japa Yoga*, Divine Life Society, Rishikesh.

Sjoman, N. S. (1996): *The Yoga Tradition of the Mysore Palace*, Abhinav Publications, New Delhi.

Svātmarāma (1991): *Hatha Yoga Pradipika*, Éditions Satyānanadashram, Paris.

Svatmarama (1999): *Hatha Yoga Pradipika*, Motilal Banarsidass, New Delhi.

Svātmārāma (1972): *The Haṭhayogapradīpikā of Svātmārāma*, Adyar Library, Madras.

Tantra

Anônimo (1984, tradução de Sir John Woodroffe): *Kūlarnava Tantra*, Ganesh, Madras.

Anônimo (1993, traduzido para o inglês por Sir John Woodroffe): *The Great Liberation (Mahānirvāṇa Tantra)*, Ganesh, Madras.

Bhattacharya Mahodaya, **S. C. V.** (1997): *Principles of Tantra* (traduzido para o inglês por Sir John Woodroffe), Ganesh, Madras.

Dasgupta, Surendranath (1971): *Obscure Religious Cults*, Motilal Banarsidass, New Delhi.

Feuerstein, Georg (1998): *Tantra, the Path to Ecstasy*, Shamballa, Boston.

Frawley, David (1997): *Tantric Yoga and the Wisdom Goddesses*, Motilal Banarsidass, New Delhi.

Johari, Harish (1997): *Tools for Tantra*, Inner Traditions, Rochester, Vermont.

Mookerjee, Ajit (1993): *Kālī, the Feminine Force*, Thames & Hudson, London.

Mookerjee, Ajit (1994): *The Art of Tantra*, Rupa, Bombay.

Mookerjee, Ajit and Khanna, Madhu (1977): *The Tantric Way*, Thames & Hudson, London.

Rawson, Philip (1990): *Tantra, the Indian Cult of Ecstasy*, Thames & Hudson, London.

Woodroffe, Sir John: *El Poder Serpentino*, Kier, Buenos Aires.

Woodroffe, Sir John (1997): : *The Serpent Power*, Ganesh, Madras.

Woodroffe, Sir John (1994): *Śaktī and Śākta*, Ganesh, Madras.

Woodroffe, Sir John (1997): *Introduction to Tantra Śāstra*, Ganesh, Madras.

Vedānta

Arieira, Gloria (2007): *Tattvabodha, o Conhecimento da Verdade* (tradução comentada). Vidyā Mandir, Rio de Janeiro.

Arieira, Gloria (2011)*: Bhagavadgītā*. Vidyā Mandir, Rio de Janeiro.

Arieira, Gloria (2001): *Orações Milenares* (compilação e tradução). Vidyā Mandir, Rio de Janeiro.

Chaitanya, Śrī Dhīra (2006): *O Luto e o Ritual Final de Morte na Tradição Hindu*. Vidyā Mandir, Rio de Janeiro.

Chinmayānanada, Swāmi (2006): *Ātmabodha* (tradução comentada). Central Chinmaya Mission Trust, Mumbai.

Chinmayānanada, Swāmi (2000): *Śrī Rāmagītā* (tradução comentada). Central Chinmaya Mission Trust, Mumbai.

Dayānanada Saraswati, Swāmi (2008): *Bhagavadgītā* (tradução comentada). Arsha Vidyā Centre, Chennai.

Dayānanada Saraswati, Swāmi (2003): *Bhagavadgītā Home Study Course*. 4 Volumes (tradução comentada). Śruti Seva Trust, Anaikatti.

Dayānanada Saraswati, Swāmi (2007): *Exploring Vedānta*. Arsha Vidyā Centre, Chennai.

Dayānanada Saraswati, Swāmi (2007): *Freedom*. Arsha Vidyā Centre, Chennai.

Dayānanada Saraswati, Swāmi (2008): *Freedom from Helplessness*. Arsha Vidyā Centre, Chennai.

Dayānanada Saraswati, Swāmi (2004): *Introduction to Vedānta*. Vision Books, New Delhi.

Dayānanada Saraswati, Swāmi (2008): *Liberdade*. Vidyā Mandir, Rio de Janeiro.

Dayānanada Saraswati, Swāmi (2007): *Living Inteligently*. Arsha Vidyā Centre, Chennai.

Dayānanada Saraswati, Swāmi (2007): *Living versus Getting on*. Arsha Vidyā Centre, Chennai.

Dayānanada Saraswati, Swāmi (2008): *Muṇḍakopaniṣad*. 2 Volumes (tradução comentada). Arsha Vidyā Centre, Chennai.

Dayānanada Saraswati, Swāmi (1998): *O Valor dos Valores*. Vidyā Mandir, Rio de Janeiro.

Dayānanada Saraswati, Swāmi (2008): *Surrender and Freedom*. Arsha Vidyā Centre, Chennai.

Dayānanada Saraswati, Swāmi (2007): *The Fundamental Problem*. Arsha Vidyā Centre, Chennai.

Dayānanada Saraswati, Swāmi (2008): *The Problem is You. The Solution is You*. Arsha Vidyā Centre, Chennai.

Dayānanada Saraswati, Swāmi (1993): *The Sādhana and the Sādhya*. Śrī Gaṅgadharewśar Trust, Rishikesh.

Dayānanada Saraswati, Swāmi (2004): *The Teaching of the Bhagavadgītā*. Vision Books, New Delhi.

Dayānanada Saraswati, Swāmi (2007): *Vedānta 24x7*. Arsha Vidyā Centre, Chennai.

Dayānanada Saraswati, Swāmi (1997): *Vivekacūḍāmaṇi: Talks on 108 Selected Verses*. Śrī Gaṅgadharewśar Trust, Rishikesh.

Gambhīrānanda, Swāmi (1997): *Chāndogya Upaniṣad, with the Commentary of Śaṅkāracārya* (tradução comentada). Advaita Ashrama, Calcutta.

Gambhīrānanda, Swāmi (2000): *Kaṭha Upaniṣad, with the Commentary of Śaṅkāracārya* (tradução comentada). Advaita Ashrama, Calcutta.

Gambhīrānanda, Swāmi (1998): *Kena Upaniṣad, with the Commentawry of Śaṅkāracārya* (tradução comentada). Advaita Ashrama, Calcutta.

Gambhīrānanda, Swāmi (2000): *Māṇḍūkya Upaniṣad, with the Commentary of Śaṅkāracārya* (tradução comentada). Advaita Ashrama, Calcutta.

Gambhīrānanda, Swāmi (1998): *Praśna Upaniṣad, with the Commentary of Śaṅkāracārya* (tradução comentada). Advaita Ashrama, Calcutta.

Menon, Vidyaratna P. N. (1997): *Ātma Bodha of Śrī Śaṅkāracārya*. The Educational Supplies Depot, Palakkad.

Nikhilānanda, Swāmi (1947): *Ātmabodhaḥ* (tradução comentada). Sri Ramakrishna Math, Madras.

Śuddhabodhānanda Saraswati, Swāmi (1996): *Vedāntic Ways to Samādhi*. Śrī Visweswar Trust, Mumbai.

Venugopal, D. (2008): *Pujya Swāmi Dayānanda Saraswati: His Uniqueness in the Vedānta Sampradāya*. Śrī Sai Printers, Chennai.

Vyāsa, Kṛṣṇadvaipayāna (2000): *Mahabhārata*, Munshiram Manoharlal, New Delhi.

Websites de Estudo

Arsha Avinash, de N. Avinashilingam (em inglês): www.arshaavinash.in

Arshavidyā Gurukulam, de Swāmi Dayānanda (em inglês): www.arshavidya.org

Arshavidyā Pītham, de Swāmi Dayānanda (em inglês): www.dayananda.org

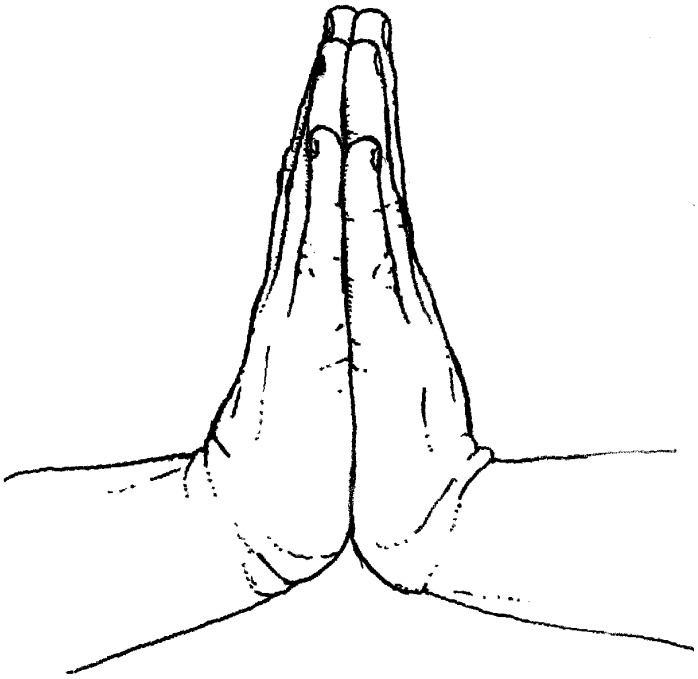
Dharmabindu, de Miguel Homem (em português): www.dharmabindu.com

Tattvatīrtha, de Swāmi Viditātmānanda (em inglês): www.tattvatirtha.org

Vedānta Vidyārthi Saṅgha, de Swāmi Paramarthānanada (em inglês): vedantavidyarthisangha.org

Vidyā Mandir, de Gloria Arieira (em português): www.vidyamandir.org.br

Yogabindu, de Pedro Kupfer (em português): www.yoga.pro.br



धन्यवाद्

Dhanyavād

Obrigado por nos
acompanhar até aqui.

Tudo de bom!

॥ हरिः ॐ ॥

Hariḥ Oṁ